

Rosacea-dagbok

Dato: _____

1 ▶ Sjekk av værforholdene du har vært eksponert for i dag:

- Sol Mye vind Overskyet Fuktig
 Varmt Kaldt Mildt Tørrt

2 ▶ Sjekk av mat og drikke i dag:

- Krydret mat** Hva: _____

- Alkohol** Hva: _____

- Varme drikker** Hva: _____

- Annet** Hva: _____

3 ▶ Sjekk av aktiviteter/opplevelser i dag:

- Emosjonelt stress** Beskriv: _____

- Tung trening** Beskriv: _____

- Varmt bad/dusj** Beskriv: _____

- Innendørs varme** Beskriv: _____

- Andre/annet** Beskriv: _____

4 ▶ List opp alle produkter du har brukt i ansiktet i dag:

5 ▶ Har du tatt medisiner i dag?

- Ja Nei

6 ▶ Hvordan har rosaceaen din vært i dag?

- Ingen oppblussing Mild oppblussing Alvorlig oppblussing



frokendings.no

Ta kontakt med oss dersom du trenger hjelp eller har spørsmål.

Rosacea-dagbok

Dato: _____

1 ▶ Sjekk av værforholdene du har vært eksponert for i dag:

- Sol Mye vind Overskyet Fuktig
 Varmt Kaldt Mildt Tørrt

2 ▶ Sjekk av mat og drikke i dag:

- Krydret mat** Hva: _____

- Alkohol** Hva: _____

- Varme drikker** Hva: _____

- Annet** Hva: _____

3 ▶ Sjekk av aktiviteter/opplevelser i dag:

- Emosjonelt stress** Beskriv: _____

- Tung trening** Beskriv: _____

- Varmt bad/dusj** Beskriv: _____

- Innendørs varme** Beskriv: _____

- Andre/annet** Beskriv: _____

4 ▶ List opp alle produkter du har brukt i ansiktet i dag:

5 ▶ Har du tatt medisiner i dag?

- Ja Nei

6 ▶ Hvordan har rosaceaen din vært i dag?

- Ingen oppblussing Mild oppblussing Alvorlig oppblussing



frokendings.no

Ta kontakt med oss dersom du trenger hjelp eller har spørsmål.